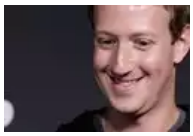
Cận cảnh máy ảnh Nikon D5500 được độ hệ thống làm mát...

Note7 ra đi bất ngờ đẩy doanh số hai chiếc điện thoại...


Windows 10 có ứng dụng Instagram riêng trước cả iPad...

Chính phủ Mỹ tung ra mã nguồn mở bot Facebook...

6 cách để hoàn thành công việc dù thiếu ngủ trầm trọng

Long.J - Theo Trí Thức Trẻ | 12/10/2016 - 14:00

Chia sẻ 0

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, chỉ trải qua một đêm mất ngủ hoặc ngủ ít cũng đủ khiến bộ não của chúng ta trở nên kém tỉnh táo và phản ứng chậm hơn đáng kể.

- **Chỉ với 1 xe tải lưu động, 2 anh em gốc Việt kiếm bộn nhờ ý tưởng "bán giấc ngủ trưa" cho dân Mỹ**
- **Chuẩn bị đi ngủ đi, giấc ngủ quan trọng hơn bạn tưởng rất nhiều đấy**

Bất kể người làm kinh doanh, nhân viên văn phòng hay bất cứ ngành nghề nào đều phải đối mặt với cuộc chiến chống lại tâm trí và cơ thể mệt mỏi do thiếu ngủ.

Dù cuộc chiến thương trường hay trong công việc có khốc liệt như thế nào đi nữa. Tôi chắc rằng thiếu ngủ là một "món nợ" mà bạn có chạy lên trời cũng không thoát được. May thay, luôn có những mẹo nhỏ nhưng vô cùng hiệu quả để giữ tỉnh táo và hoàn thành công việc được giao.

1. Giấc ngủ ngắn

Tìm một chỗ nào đó đủ rộng để ngủ một giấc ngắn 20-30 phút, thường là vào buổi trưa khi bạn đã thấm mệt sau một sáng làm việc căng thẳng. Nếu công việc của bạn thuộc dạng "đi sớm về khuya", hãy làm quen với cách ngủ theo nhiều giai đoạn trong ngày bất cứ khi nào thấy quá mệt. Chỉ cần ngủ 15 phút có thể giữ bạn tỉnh táo trong vài giờ, đây cũng là cách nhiều ông chủ hay CEO thành đạt vận dụng để chống lại sự mệt mỏi do thiếu ngủ.

2. Chuyển giao công việc cho người khác

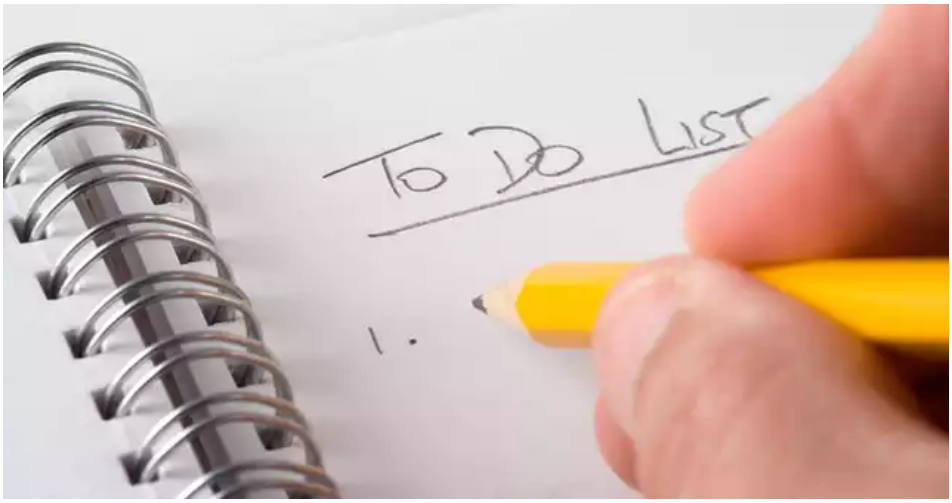
Dù có là sếp tổng hay nhân viên bình thường, bạn vẫn chỉ là con người. Không thể "đánh chiếm" thế giới chỉ bằng hai bàn tay và một khối óc. Hãy nhờ đồng nghiệp, bạn bè và thậm chí là cả thành viên trong gia đình làm giúp bạn nếu đã quá mệt, hãy chắc chắn rằng đó là những người bạn có thể tin tưởng tuyệt đối. Ngay cả nhiều công ty lớn, những nhân viên vừa xong ca trực đêm qua sẽ được nghỉ ngơi hoặc giao việc cho nhân viên khác. Học cách chuyển giao công việc chính là chìa khóa cho sự tăng trưởng, cho phép bạn tập trung vào những vấn đề quan trọng hơn.

Đăng nhập VietID

3. Không đầu tư hay mua bán khi mệt mỏi, thiếu ngủ

Đừng bao giờ móc hầu bao trong khi bạn đang trong trạng thái "mơ màng", trừ mua đồ ăn và cà phê. Quyết định liên quan đến tiền trong tình trạng thiếu ngủ sẽ tàn phá công việc kinh doanh của bạn lúc nào không biết. Và nếu buộc phải ra quyết định, ký hợp đồng trong tình trạng này hãy kiểm tra lại ít nhất hai lần rồi nhờ đồng nghiệp, bạn bè đáng tin cậy kiểm tra lại một lần nữa. Ngoài ra, những quyết định quan trọng mang tính sống còn phải được lên lịch vào thời gian bạn tỉnh táo trong ngày.

4. Ưu tiên trọng trách của bạn



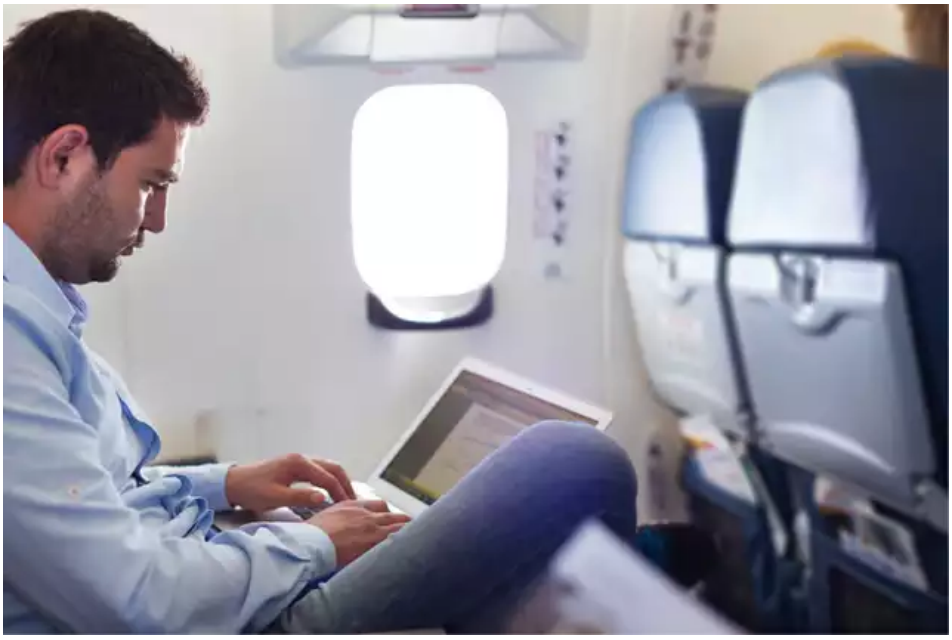
Bạn không thể làm việc 24 giờ một ngày. Hãy ưu tiên cho những gì thực sự quan trọng phải hoàn thành trước khi kiệt sức. Những email không khẩn cấp nên để trả lời vào ngày hôm sau.

5. Tự xác định thời gian ngủ tối thiểu để tâm trí và cơ thể vẫn có thể làm việc

Trung bình, thời gian ngủ tối thiểu để cơ thể vẫn có thể làm việc hiệu quả là 3 giờ. Nếu cảm thấy bạn không có đủ thời gian tối thiểu để ngủ, hãy dùng khoảng thời gian đó để nạp năng lượng cho cơ thể, vận động một chút hoặc tiếp tục làm việc đến khi quá mệt thì thực hiện giấc ngủ ngắn. Tự tìm ra thời gian ngủ tối thiểu cho bản thân là một cách hay để có thời gian thúc đẩy năng suất công việc dù hơi áp lực một chút.

6. Sử dụng thời gian đi lại

Đăng nhập VietID



Tùy vào tính chất, có những công việc đòi hỏi phải di chuyển liên tục. Trong khi những nhân viên khác gật gù ngủ ở bến tàu, quá cảnh sân bay...bạn nên tranh thủ xử lý những công việc không quá cần đến Internet như soạn trước email, sắp xếp lịch họp, lộ trình cho những ngày tiếp theo. Hơi vất vả một chút, bù lại bạn sẽ có những phút giây thư giãn vì biết cách sử dụng thời gian hiệu quả.

Theo Entrepreneur

7 bí kíp giúp bạn tìm lại niềm vui trong công việc

Đăng nhập VietID

Bài đọc nhiều nhất

9 trang web hữu ích người đàn ông hiện đại nào cũng nên biết

Xem nhà trong hẻm Sài Gòn vừa đẹp vừa tiện nghi do kiến trúc sư Nhật - Việt phối hợp thiết kế

Gặp gỡ "Super Recognizer Unit" - những cảnh sát ưu tú được trả lương để không quên bất cứ khuôn mặt nào

Chia sẻ 0

Tags: doanh nhân bài học cuộc sống hoàn thành công việc

Đăng nhập | Đăng ký

Bạn muốn nói gì?

Gửi bình luận

Tin mới cập nhật

Mục sở thị ngôi làng hiện đại và giàu có nhất Trung Quốc **(15/10)**

Là đàn ông, bạn đã biết cách chọn loại dao cạo râu phù hợp? **(15/10)**

Xem nhà trong hẻm Sài Gòn vừa đẹp vừa tiện nghi do kiến trúc sư Nhật - Việt phối hợp thiết kế **(14/10)**

9 trang web hữu ích người đàn ông hiện đại nào cũng nên biết **(14/10)**

Gặp gỡ "Super Recognizer Unit" - những cảnh sát ưu tú được trả lương để không quên bất cứ khuôn mặt nào **(14/10)**

Trong phim Assassin's Creed "Leap of Faith" được tái hiện bằng cú nhảy thật, không dựng bằng công nghệ CGI **(14/10)**

Quên viên gạch Supreme giá 20 triệu đi, chiếc mũ trùm đầu Halloween có giá 183 triệu đồng này mới là thứ khiến bạn không thể tin nổi **(14/10)**

Gặp gỡ những "nàng tiên cá" 70 tuổi cuối cùng của Hàn Quốc **(14/10)**

Đời người ai cũng có 4 giai đoạn khắc nghiệt nhất, nhưng không phải ai cũng toàn vẹn trải qua **(14/10)**

Goldilocks – Phương pháp tạo động lực giúp bạn chinh phục mọi mục tiêu kể cả khi chán nản nhất **(14/10)**

Nghệ thuật tinh tế của việc "mặc kệ đời" **(14/10)**

Để đảm bảo là phương tiện an toàn nhất thế giới máy bay phải trải qua những bài kiểm tra khắc nghiệt như thế này **(14/10)**

Các bà vợ có thể bị phạt 500.000 đồng nếu giữ hết lương chồng **(13/10)**

Thí sinh The Voice Thái Lan làm ban giám khảo và khán giả phát điên vì hát nhạc phim Bảy viên ngọc rồng **(13/10)**

Lác mắt trước những màn biểu diễn xe đạp địa hình có một không hai của vận động viên người Scotland **(13/10)**

Đăng nhập VietID

GenK
Hà Nội: Tầng 20, Tòa nhà Center Building - Hapulico Complex, Số 1 Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà Nội.
Email: info@genk.vn
VPĐD tại TP.HCM: Tầng 4, Tòa nhà 123 Võ Văn Tần, Phường 6, Quận 3, Tp. Hồ Chí Minh

Copyright 2008 - 2016 – Công ty Cổ phần VCCorp
Tầng 17, 19, 20, 21 Toà nhà Center Building - Hapulico Complex, Số 1 Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà Nội.
Trang tin điện tử trên internet: Giấy phép số 460/GP-TTĐT do Sở Thông tin và Truyền thông Hà Nội cấp ngày 03/02/2016

Liên hệ quảng cáo: Admicro
Hotline:01287 078 866
Email: giaitrixahoi@admicro.vn
Hỗ trợ & CSKH: Admicro
Ms. Thơm: 01268 269 779
Address: Tầng 20, Tòa nhà Center Building - Hapulico Complex, Số 1 Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà Nội.

SITEMAP